Vita D

Complemento alimenticio con vitamina D para mantenimiento de los huesos

COMPOSICIÓN

Cada comprimido contiene 200 UI (equivalente a 5 µg) de vitamina D.

CARACTERÍSTICAS

La vitamina D es una vitamina liposoluble que puede ser sintetizada por el propio organismo, cuando la piel se expone directamente al sol. La vitamina D se encuentra de forma natural en los alimentos como vitamina D_2 (ergocalciferol) y vitamina D_3 (colecalciferol), aunque siempre aportando cantidades limitadas, siendo mucho mayor la aportación producida por la piel al exponerse a rayos ultravioleta.

Tradicionalmente se ha recomendado la exposición al sol de cara y brazos varias veces por semana, junto con la ingesta de vitamina D a través de los alimentos, para cubrir las necesidades diarias de la vitamina (5 µg para personas adultas).

Muy pocos alimentos contienen vitamina D de manera natural. En consecuencia, muchos alimentos son enriquecidos con esta vitamina. La principal fuente de esta vitamina en países desarrollados suelen ser los alimentos fortificados. En los niños, la leche es la fuente principal. Los huevos, mantequilla y margarina fortificada suelen ser los principales alimentos sólidos que aportan esta vitamina, junto con pescado graso (atún, salmón y caballa). Puede ser muy difícil obtener suficiente vitamina D de fuentes alimentarias solamente. En consecuencia, algunas personas posiblemente necesiten tomar vitamina D en forma de complementos.

INDICACIONES

El complemento alimenticio Vita D está indicado en estados carenciales de vitamina D. La implicación de la vitamina D en el mantenimiento de los huesos se conoce desde hace tiempo. La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo, nutrientes esenciales para el mantenimiento óseo en diferentes etapas de la vida, manteniendo los niveles normales de calcio en sangre. La vitamina D es fácilmente absorbida en el intestino.

La vitamina D es esencial en el crecimiento, para la formación normal de huesos y dientes así

como en etapas más avanzadas de la vida para prevenir pérdidas de la masa ósea.

La deficiencia de Vitamina D puede resultar del consumo de una dieta no equilibrada, o de una inadecuada exposición solar. Para activar la vitamina D endógena (sintetizada por el propio organismo) es necesaria la exposición a rayos solares. En aquellas personas que se encuentran en reposo o que por razones no se exponen a la luz natural, es imprescindible la suplementación para facilitar la absorción y utilización del calcio.

Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales y al funcionamiento normal de los músculos.

La vitamina D es esencial para el crecimiento de los huesos en niños entre 3 y 18 años.

En personas de edad avanzada, se observa un incremento de pérdida ósea, probablemente causado por un balance negativo de calcio. Un suplemento de vitamina D puede reducir el riesgo de caídas. Esto se explica por la mejoría observada en la función músculo esquelética ya que la vitamina D presenta un efecto beneficioso sobre el músculo.

MODO DE EMPLEO

Se recomienda tomar un comprimido al día.

PRESENTACIÓN

60 comprimidos.

Farmasierra Laboratorios, S.L.
Carretera de Irún, km 26,200
28709 San Sebastián de los Reyes
Madrid

GRUPO FARMASIERRA